

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ein aktiver Lebensabend muss geübt werden  
**Autor:** Calonder, Anita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721068>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein aktiver Lebensabend muss geübt werden

## Erster Vorbereitungskurs mit «Nachfassaktion»

Während langer Jahre gehen wir zur Schule und bereiten uns auf den Berufseintritt vor. Wir stehen im Arbeitsprozess und zollen der Leistungsgesellschaft unseren Tribut. Eines Tages jedoch werden wir schlagartig mit einer neuen Situation konfrontiert: der Entlassung aus dem Beruf, dem Eintritt in den Ruhestand. Während unsere Gesellschaft um die bestmögliche Vorbereitung auf den Berufseintritt besorgt ist, werden die meisten unvorbereitet in die dritte Lebensphase entlassen.

Aus der Erkenntnis heraus, dass der Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand durch vorbereitende Massnahmen erleichtert wird, bieten verschiedene Träger, Institutionen und die Privatwirtschaft seit einiger Zeit Kurse zur Vorbereitung auf die dritte Lebensphase an. In der Regel werden an vier bis sechs Nachmittagen ausgesuchte Themen durch Fachreferenten behandelt und anschliessend mit den Kursnehmern diskutiert. Die Teilnehmer stehen meistens ein bis zwei Jahre oder kurz vor der Pensionierung. Ein geladen oder aufgeboten zu diesen Kursen werden auch die Ehepartner. Mit dem letzten Kurstag endet der Informationsaustausch und löst sich die Gruppe auf. Die Zahl jener Teilnehmer, die das Ende eines solchen Kurses bedauern und ein neuerliches Treffen vorschlagen, wird immer grösser. Vor allem wird immer wieder laut, dass sich viele der Teilnehmer mit all den erhaltenen Anregungen alleingelassen fühlen. Tatsächlich können durch einen solchen Kursbesuch Fragen und Probleme auftauchen, die einem bis anhin nicht bekannt waren oder denen man sorgfältig aus dem Wege ging.

An dem von der Freisinnig-demokratischen Partei (FDP) der Stadt Zürich im November 1977 organisierten Vorbereitungskurs auf die dritte Lebensphase ist nun zum ersten-

mal dem Wunsch nach Fortsetzung des Kurses Rechnung getragen worden. Die Teilnehmer sind zwei Monate nach dem Kurs zu einem neuen Treffen auf Mitte Januar 1978 eingeladen worden. Um die am Kurs erhaltenen Informationen und Anregungen lebendig zu halten und vor allem deren Umsetzung in die Praxis anzuregen, erhielten alle Teilnehmer eine Liste mit verschiedenen Aufgaben, die bis zum erneuten Zusammentreffen nach Möglichkeit erfüllt werden sollten.

## Aufgaben zur Vorbereitung auf die dritte Lebensphase

1. Jede Woche nach einer Fernsehsendung über Sinn und Unsinn dieser Sendung sprechen.
2. Altersgerechte Ernährung suchen und entsprechende Kochrezepte probieren.
3. Schriftlich festhalten, was man gerne tun möchte (körperliche, handwerkliche, soziale, politische, kreative Tätigkeiten).
4. Schriftlich festhalten, wie man in fünf, in zehn und in fünfzehn Jahren leben möchte; anschliessend Korrektur der Wünsche anhand der eigenen Möglichkeiten, über die man in fünf, zehn und fünfzehn Jahren verfügen wird.
5. Gespräche mit dem Ehepartner, welche Aufgabenteilung und welche gemeinsamen Interessen möglich sind.
6. Planung und Realisierung von besonderen Höhepunkten in der Woche und im Laufe eines Jahres.
7. Informieren über neue Überzeugungen; Gespräche mit Vertretern dieser Überzeugungen.
8. Anknüpfen mindestens einer neuen Bekanntschaft, die zu Einladung und Gegen-einladung führt.
9. Überlegungen und Vorschläge: Was ist mein Beitrag zu einer sinnvollen Lebensgestaltung? Wie können auch andere davon profitieren?

Neben diesen Aufgaben erhielten die Teilnehmer einen Fragebogen, in dem sie kritisch Stellung zum Kurs nehmen und weitere Anregungen machen konnten. Sowohl die Besprechung des ausgewerteten Fragebogens wie auch der gestellten Aufgaben standen auf dem Programm des neuen Treffens. Da-



Blick in die aufmerksame Runde mit der Psychologin Anita Calonder als Kursleiterin.

Foto Ursula Markus

durch sollten zwei Anliegen erfüllt werden: einerseits erhielten die Kursleiter wichtige Angaben über positive und negative Auswirkungen ihrer Veranstaltung und somit wertvolle Anregungen für einen neuen Kurs; anderseits konnten die Teilnehmer ihre Erfahrungen austauschen, die sie aufgrund des Kurses gemacht hatten.

Lassen wir nun die Teilnehmer selbst zu Worte kommen. Ihre Aussagen sind der beste Beweis für die Wichtigkeit eines solchen Informationsaustausches.

— Ich versuchte, mit meinen Kindern über das Alter zu diskutieren, aber sie wichen immer aus. Sie wollen eben den alten Vater nicht anerkennen. Sie wollen den Vater jung haben.

— Ich plante eine Badekur in Italien, konnte aber nicht Italienisch. Da habe ich angefangen Italienisch zu lernen. So bekommt man Freude am Lernen.

— Ich habe meine Klaviernoten wieder hervorgenommen.

— Ich lese jeden Abend aus einem Buch von Goethe und versuche am andern Morgen, das Gelesene zusammenzufassen.

— Ich habe wieder angefangen, grössere Spaziergänge zu machen. Am Anfang war es schwierig, denn ich bin leicht behindert. Jetzt geht es immer besser.

— Seit dem Kurs benutze ich keinen Lift mehr, sondern die Treppe: ein ideales Mittel, sich fit zu halten.

— Ein Ehemann: «Ich habe angefangen, mich für die Küche zu interessieren, und ein Königreich entdeckt. Jetzt kochte auch ich hier und da.» Die Ehefrau: «Mein Mann ist zwar nicht begabt fürs Kochen und macht dabei viel Unordnung, aber es ist wichtig, dass er am Haushaltleben teilnimmt.»

Von verschiedenen Teilnehmern wurde am Ende des Treffens angeregt, sich zu einem späteren Zeitpunkt wieder zusammenzufinden. Sollten solche regelmässigen Kontakte möglich werden, ist bereits ein wichtiges Ziel der Fortsetzungsaktion erreicht, nämlich das Bemühen um neue Bekanntschaften und dadurch die Erweiterung des sozialen Umfelds.

Anita Calonder

---

Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war, hat sein Leben einen Sinn gehabt. Alfred Delp

Man kann Silber im Haar, Gold in den Zähnen, Blei in den Füssen und trotzdem ein junges Herz haben!

Spruch im Eigental (beim Pilatus):  
«Mänsch, tue luege, lose, laufe,  
du chasch di Gsundheit niene chaufe»

Mit zwanzig Jahren hat jeder das Gesicht, das Gott ihm gegeben hat, mit vierzig das Gesicht, das ihm das Leben gegeben hat, und mit sechzig das Gesicht, das er verdient.

Albert Schweitzer